**Модель режима двигательной активности детей в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий и форма двигательной активности | | Мл.  возраст | Ср.  возраст | Ст.  возраст | Подг.  возраст | Особенности организации |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия** | | | | | | |
| **1.1** | Утренняя гимнастика | 6-8’ | 6-8’ | 8-10’ | 8-10’ | Ежедневно в сп/зале,группе, на воздухе |
| **1.2** | Двигательная разминка во время перерыва м/занятие | 10’ | 10’ | 10’ | 10’ | Ежедневно |
| **1.3** | Физкульт. минутка | 1,5-2’ | 2’ | 2’ | 2’ | Ежедневно по необходимости от вида,  содержания занятия |
| **1.4** | Подвижные игры и физические упражнения на прогулках | 6-10’ | 10-15’ | 20-25’ | 20-25’ | Ежедневно во время прогулок |
| **1.5** | Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | 5-8’ | 5-8’ | 12-15’ | 12-15’ | Ежедневно во время вечерних прогулок |
| **1.6** | Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | 5-10’ | 5-10’ | 5-10’ | 10-12’ | Ежедневно |
| **1.7** | Оздоровительный бег | **---** | 3-7’ | 3-7’ | 8-10’ | 2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку |
| **2. Учебные занятия** | | | | | | |
| **2.1** | По физической культуре | 15’ | 12’ | 25’ | 30’ | 3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15ОС) В непогоду - в спорт/зале |
| **3. Самостоятельные занятия** | | | | | | |
| **3.1** | Самостоятельная двигательная активность | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | | | | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе |
| **4. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| **4.1** | Неделя здоровья (каникулы) |  | | | | 2 раза в год |
| **4.2** | Физкультурный досуг | 20-30’ | 20-30’ | 35-40’ | 40-50’ | 1 раз в 2 месяца во IIой половине дня 2-3 раза в год |
| **4.3** | Физкультурный спортивный праздник | 30-40’ | 50-60’ | 60-80’ | 60-80’ | 2 раза в год в сп/зале или на воздухе |
| **5. Дополнительные виды занятий** | | | | | | |
| **5.1** | Секционно-кружковые занятия | 15’  1 раз в неделю | 20’  2 раза в неделю | 25’  2 раза в неделю | 30’  2 раза в неделю | По желанию родителей и детей |
| **6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** | | | | | | |
| **6.1** | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ |  | | | | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья |